

GUIA PARA PREPARARSE EN CASO DE DESASTRES



CIUDAD DE HOUSTON

LA OFICINA DE LA ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS

(713) 884-4500

www.houstontx.gov/oem

INDICE

Declaración de la Misión y la Preparación de las Emergencias	1
Lista de Verificación de Preparación	2
Consejos para Personas con Necesidades Médicas Especiales	4
Estuche para Provisiones para los Animales	5
La Práctica y el Mantenimiento de Su Plan.....	6
Desastres Naturales	
• Tormentas & Relámpagos	7
• Preparación para un Huracán	8
• Zonas de Evacuación.....	9
• Inundaciones.....	11
• Mapa de Evacuación	12
• Tornados.....	13
• Calor de Verano.....	15
• Tiempo de Invierno	16
Causas de Desastres por Humanos	
• Incidentes de Materiales Peligrosos	17
• Amenazas Biológicas	19
• Amenazas Químicas	20
• Explosión Nuclear, la Radiación & la Radioactividad	21
• Números de Teléfono Útiles.....	25

MISIÓN

La Oficina De La Administración de Emergencia conduce programas y actividades designadas a proveer a nuestros consumidores, internos o externos, con la habilidad de prepararse, enfrentar y recobrar de los efectos de los desastres. Esto es obtenido a través del intercambio de información y recursos, trabajando con el público, sectores privados y todos los niveles del gobierno utilizando la tecnología más moderna.

PREPARACION EN ESTADO DE EMERGENCIA

La rutina diaria de nuestras vidas puede fácilmente ser interrumpida por emergencias y/o desastres, y en cada ocasión puede tener inmediatos y duraderos efectos. Las personas pueden ser seriamente heridas y a veces hasta perder sus vidas y las propiedades pueden ser dañadas en millones de dólares. El objetivo de la Oficina De La Administración de Emergencia, de la ciudad de Houston se prepara para responder y recobrar de los efectos de los desastres y emergencias. El proceso de la preparación incluye proveer asistencia a aquellos ciudadanos que han sido afectados por el desastre. Nuestro objetivo será complementado, en parte con la utilización de los recursos de la Ciudad, juntamente con los recursos del Condado, del Estado y ayuda Federal.

En el momento en que surge la necesidad de ayuda adicional, asistencia será proveída por agencias como la Oficina De La Administración de Emergencia del estado de Tejas, la Agencia Federal de La Administración de Emergencias (FEMA), la Cruz Roja, y el Ejército de Salvación (The Salvation Army). Aparte de estas agencias, existen grupos voluntarios que están dispuestos a ofrecer sus servicios cuando es solicitado por la Ciudad. Estos recursos son vitales para los esfuerzos de la Ciudad de Houston.

Cuándo emergencias ocurren, los departamentos de la administración de la emergencia (Policía, Cuerpo de Bomberos, Departamento de emergencias médicas, Departamento de Salud Pública) son entrenados para responder a las áreas afectadas por el acontecimiento. Es la responsabilidad de todos nosotros estar preparados personalmente para responder y manejar los efectos de un desastre. La Oficina de Houston de la Administración de Emergencia ha preparado folletos para ayudarle a desarrollar su programa personal de la preparación de la emergencia para la protección de su familia. Los empleados de la Oficina de la Administración de Emergencia están también disponibles para conducir presentaciones de preparación de emergencias para grupos de negocios, cívicos y otras organizaciones.

MISIÓN

La Oficina De La Administración de Emergencia conduce programas y actividades designadas a proveer a nuestros consumidores, internos o externos, con la habilidad de prepararse, enfrentar y recobrar de los efectos de los desastres. Esto es obtenido a través del intercambio de información y recursos, trabajando con el público, sectores privados y todos los niveles del gobierno utilizando la tecnología más moderna.

PREPARACION EN ESTADO DE EMERGENCIA

La rutina diaria de nuestras vidas puede fácilmente ser interrumpida por emergencias y/o desastres, y en cada ocasión puede tener inmediatos y duraderos efectos. Las personas pueden ser seriamente heridas y a veces hasta perder sus vidas y las propiedades pueden ser dañadas en millones de dólares. El objetivo de la Oficina De La Administración de Emergencia, de la ciudad de Houston se prepara para responder y recobrar de los efectos de los desastres y emergencias. El proceso de la preparación incluye proveer asistencia a aquellos ciudadanos que han sido afectados por el desastre. Nuestro objetivo será complementado, en parte con la utilización de los recursos de la Ciudad, juntamente con los recursos del Condado, del Estado y ayuda Federal.

En el momento en que surge la necesidad de ayuda adicional, asistencia será proveída por agencias como la Oficina De La Administración de Emergencia del estado de Tejas, la Agencia Federal de La Administración de Emergencias (FEMA), la Cruz Roja, y el Ejército de Salvación (The Salvation Army). Aparte de estas agencias, existen grupos voluntarios que están dispuestos a ofrecer sus servicios cuando es solicitado por la Ciudad. Estos recursos son vitales para los esfuerzos de la Ciudad de Houston.

Cuándo emergencias ocurren, los departamentos de la administración de la emergencia (Policía, Cuerpo de Bomberos, Departamento de emergencias médicas, Departamento de Salud Pública) son entrenados para responder a las áreas afectadas por el acontecimiento. Es la responsabilidad de todos nosotros estar preparados personalmente para responder y manejar los efectos de un desastre. La Oficina de Houston de la Administración de Emergencia ha preparado folletos para ayudarle a desarrollar su programa personal de la preparación de la emergencia para la protección de su familia. Los empleados de la Oficina de la Administración de Emergencia están también disponibles para conducir presentaciones de preparación de emergencias para grupos de negocios, cívicos y otras organizaciones.

DESARROLLE UN PLAN DE EMERGENCIA PARA LA FAMILIA.

- ✓ **Discuta que debe hacer su familia en cada clase de desastres**
 - ⇒ Encuentre las áreas seguras de su hogar para refugiarse
 - ⇒ Determine la mejor ruta de escapar de su casa y encuentre dos maneras de salir de cada cuarto.
 - ⇒ Elija un lugar donde Usted y su familia se puedan encontrar fuera de su casa en caso de una emergencia en el hogar, como fuego, y un lugar fuera de su vecindad en caso que no puedan volver a su casa.
 - ⇒ Elija un lugar y teléfono dentro o fuera de la ciudad para que cada persona pueda llamar en caso que la familia quede separada.
 - ⇒ Asegurarse que todos sepan los números de teléfono.
 - ⇒ Discuten que hacer en una emergencia.

- ✓ **Guarde Provisiones para Emergencias.**

Usted deber guardar lo que sea suficiente para tres días.

- ✓ **Junte provisiones para el botiquín de desastre en caso de evacuación.** Incluya agua, comida enlatada o de paquete, abridor de lata manual, cambios de ropa, zapatos, cobija/frazadas, bolsa de dormir, botiquín de primeros auxilios, medicinas, extra par de anteojos, una radio de pilas, linterna y pilas extra, un juego extra de llaves de su vehículos, dinero en efectivo, tarjetas de crédito y una radio que funcione con baterías para la estación de alerta del tiempo.

- ✓ **Prepare una caja de herramientas para su vehículo.**

Incluya una radio con baterías, linterna, pilas extra, cable para conectar la energía de sus baterías, un inflador de llantas, extinguidor, cobija, botiquín de primeros auxilios, agua embotellada, y comidas energética sin perecedoras y mapas.

Instale artefactos de seguridad como detector de humo y extinguidor de fuego en su casa.

Aprenda como tomar medidas de seguridad, clases de resucitación cardiopulmonar, primeros auxilios y uso de un extinguidor, como y cuando se corta el agua y gas en la llave principal y cuando se desconecta la electricidad.

- ✓ **Ponga los números de teléfono cerca del teléfono. Enseñe a los niños como y cuando tienen que llamar al 911, a los bomberos, la policía y a la ambulancia.**

PUNTOS PARA PERSONAS CON NECESIDADES MÉDICAS ESPECIALES

Desarrolle un Sistema de Apoyo

Los miembros de su sistema de apoyo, o " compañeros ", pueden ser compañeros de apartamento, parientes, vecinos, amigos o colegas. Ellos deben ser personas que usted confía para determinar si usted necesita ayuda. Sus miembros del Sistema de Apoyo deben saber su capacidad y sus necesidades, y ser capaz de ayudar rápidamente.

Realice una Evaluación Personal

Cuidado Personal:

- ¿Necesita ayuda con actividades de vivir diariamente, tal como bañándose y arreglándose?
- ¿Utiliza usted el equipo capaz de adaptación para ayudarlo a vestir?

Equipo Personal de Cuidado:

- ¿Utiliza una silla de baño, un banco de tina de transferencia u otro equipo semejante?

- ⇒ **DISPOSITIVOS CAPACES DE AYUDAR CON SUS ALIMENTOS:**
¿Utiliza usted utensilios especiales que le ayudan a preparar o comer su alimento independientemente?
- ⇒ **¿EQUIPO DEPENDIENTE DE ELECTRICIDAD:**
Qué equipo tiene usted que corre con electricidad y cómo lo operará si el servicio eléctrico se interrumpe?
- ⇒ **TRANSPORTACION:**
Necesita usted un vehículo especialmente equipado o el transporte accesible?
- ⇒ **EVACUAR:**
¿Necesita usted ayuda si usted es solicitado para evacuar?
- ⇒ **HAGA UNA LISTA DE INFORMACIÓN MÉDICA**
 - Proveedores médicos
 - Las medicinas que usted utiliza
 - El equipo capaz de adaptación, el equipo de apoyo de cuerpo
 - Alergias y sensibilidades
 - Dificultades de comunicaciones o cognitivo
 - Copias de tarjetas de seguro medico
 - Obtenga un suministro de 14 días adicionales de la medicina disponible
 - Obtenga extra copias de recetas médicas

Más información está disponible en www.houstontx.gov/oem o contacte nuestra oficina.

PROVISIONES DE DESASTRE PARA SUS ANIMALES

- ✓ En caso de un desastre, si usted debe evacuar, la cosa más efectiva para proteger sus animales sería evacuarlos también. Dejando sus animales detrás podría resultar en que sus animales se pierdan, sean heridos o les pase algo peor. Identifique lugares para sus animales. Considere centros de alojamiento, los veterinarios, o los refugios de animales.

- ✓ Prepare un juego del suministro de desastre para sus animales deben incluir:
 - Medicinas
 - Juego de Primer Auxilio
 - Correas firmes y arreos
 - Los portadores para transportar animales
 - Fotos recientes
 - Alimento
 - Agua portátil
 - Tazones
 - Cacerola
 - Un bozal para animales
 - Abrelatas manual
 - Juguetes

- ✓ Mantenga información actual en:
 - Horario de Alimentacion
 - Condiciones médicas y documentos médicos
 - Problemas de conducta
 - Nombre y número de su veterinario

PRÁTIQUE Y MANTENGA SU PLAN

- ⇒ Practiqué anualmente los ejercicios de evacuación de fuego y otros ensayos.
- ⇒ Reemplacé el agua embotellada cada tres meses y la comida guardada cada seis meses.
- ⇒ Pruebe y recargue el extinguidor de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- ⇒ Pruebe su detector de humo una vez al mes y reemplacé las pilas dos veces al año. Se sugiere que las pilas se reemplacen en el otoño y en la primavera.
- ⇒ Durante emergencias, escuche a KTRH 740 AM es la radio elegida como la estación del servicio meteorológico/tono alerta en Houston, con información de las autoridades acerca de la emergencia. Siga las órdenes y recomendaciones.

TORMENTAS Y RELÁMPAGOS

¿QUÉ ES UNA TORMENTA?

Una tormenta es una tempestad que contiene relámpagos causados por condiciones atmosféricas inestables. Cuando el aire frío del alto se hunde y aire tibio y húmedo suben, nubes tormentosas o “thunderheads” desarrollan. Las tormentas pueden ocurrir individualmente, en grupos, o en líneas. De esta manera, es posible que varias tormentas puedan afectar un área en el curso de unas pocas horas. Unas de las más severas tormentas ocurren cuando una sola tormenta afecta un área por tiempo prolongado. Las tormentas severas pueden traer aguaceros fuertes (que puede causar inundación de repente), vientos fuertes, el granizo, relámpagos, y los tornados. Para protegerlo en una tormenta severa, métase adentro de un edificio fuerte y permanezca afinado a una radio que opere con baterías para escuchar la información del tiempo.

¿QUÉ ES UN RELÁMPAGO?

Un relámpago es una descarga eléctrica que resulta del aumento de la electricidad constante dentro de las nubes, o entre las nubes y el suelo. Siempre acompaña una tormenta. Cuando el aumento es suficiente fuerte vence el efecto que aísla el aire, el relámpago aparece como un rayo de luz. Este rayo de luz puede quedarse dentro de las nubes, ocurre entre las nubes, o pega en la tierra a varias millas de la nube principal. El relámpago es una amenaza mayor durante una tormenta. En los Estados Unidos, entre 75 y 100 Americanos son golpeados y mueren cada año por relámpagos. Si usted se encuentra afuera, evite que le pegue un rayo, manteniéndose retirado de los árboles altos y aislados. No tenga en su posesión palos de golf o herramientas de metal. Es un mito que los relámpagos nunca pegan dos veces en el mismo lugar. De hecho los relámpagos tienen sitios favoritos que pegan varias veces en el curso de una tempestad.

ESTADO DE PREPARACIÓN EN CASO DE HURACÁN



Antes de un Huracán

Cuando una **ALERTA DE HURACÁN ES** ordenada por el Servicio Meteorológico Nacional dentro de las treinta y seis horas de condiciones del huracán amenazando el área de la costa, usted debe de hacer lo siguiente:

- ⇒ Continué escuchando la radio y televisión para instrucciones.
- ⇒ Asegúrese que tenga suficiente provisiones y especialmente agua (por lo menos cinco galones por persona).
- ⇒ Ponga gasolina a su vehículo y generadores.
- ⇒ Cubra las ventanas con plywood (madera contrachapada).
- ⇒ Ponga adentro todos los muebles del patio, juguetes y herramientas.
- ⇒ Amarre su bote/barca/lancha en un lugar seguro.

Cuando un **AVISO DE HURACÁN** es anunciado y los vientos son de setenta y cuatro millas por hora o más o aguas altas peligrosas y el mar esta revuelto y esperan dentro de veinticuatro horas en el área, usted:

- ⇒ Debe continuar escuchando la radio y televisión para instrucciones.
- ⇒ Múdese de las áreas bajas o de la costa cuando las autoridades le orden.
- ⇒ Si vive en una casa de remolque asegúrese que este bien asegurada a la fundación/anclada. **Váyase inmediatamente.**
- ⇒ Llene la tina del baño/bañera y todos los recipientes disponibles con agua extra.
- ⇒ Corte el agua, gas y apague la electricidad si le es ordenado.
- ⇒ Quédese lejos de las ventanas, puertas y lugares abiertos.

Durante el huracán usted debe:

- ⇒ Permanezca adentro, en el pasillo/corredor, baño o ropero.
- ⇒ Cubra a Usted y a su familia con un colchón o busque refugio debajo de algo fuerte, como una mesa bien construida que pueda protegerlo de materiales que caen.

Después de un Huracán

- ⇒ Tenga cuidado con la comida y el agua quizás no estén buenos para comer o beber. Hierva el agua antes de tomarla, a menos que anuncien que no es necesario. El agua, gas y electricidad quizás no trabajen. Trate todas las líneas de electricidad en el suelo como si todavía tienen electricidad y no se acerque a ellas.
Sí huele gas, váyase del área inmediatamente y avise a la autoridad apropiada.
- ⇒ Haga reparaciones temporalmente, sin tomar riesgo innecesario, y proteja su propiedad de más daños.
- ⇒ Avise a su agente de seguros de los daños y deje un mensaje donde el se pueda comunicar con usted.
Tome retratos de los daños.

MAPA DE EVACUACION

La escala Saffir-Simpson divide los huracanes en cinco categorías. Estas son:

	<u>Categoría</u>	<u>Velocidad de Aire (mph)</u>	<u>Daño</u>
1		74-95	Mínimo
2		96-110	Moderado
3		111-130	Extenso
4		131-155	Extremo
5		Más de 155	Catastrófico

Zonas de evacuación desde la Letra A asta la Letra C han sido identificadas para la Ciudad de Houston y el Condado de Harris y las letras corresponden a las categorías de huracanes. Las Zona A incluye huracanes de categorías 1 – 2, Zona B incluye huracanes de categoría 3, y Zona C incluye huracanes de categorías 4 y 5. Estas áreas reflejan la distancia de el asalte oleada que se espera, dependiendo de la categoría de huracán.

Si usted no puede determinar cuál área de riesgo en que usted vive, mejor debería errar en el lado del cuidado y suponer que usted vive en el área más cercana de la costa.

El mapa en la página siguiente representa, en colores, las tres zonas de la evacuación dentro de la Ciudad de Houston y el Condado de Harris. Nombres de carreteras mayor de la ciudad, carreteras de el estado y carreteras de el federal se identifican en el mapa para determinantes las fronteras para cada área de riesgo. Las rutas recomendadas de evacuación son:

LAS RUTAS DE EVACUACIÓN

I-45
TX 225
TX 288
US 290
Beltway 8
TX 6
TX 146
Hardy Toll Road

Si una evacuación es recomendada o ordenada, los noticieros electrónicos, la Carretera la Radio y las autopista de letrero se utilizarían para proporcionar al automovilista con información importante de evacuación. Esto será coordinado por el Centro de Operaciones de la Emergencia que se encuentra en Houston TranStar.

INUNDACIÓN



La inundación es el tipo más común de los peligros de la naturaleza. Esto es particularmente cierto para la mayoría de el área de Houston. Estar preparados es el paso vital para proteger vidas y sus propiedades personales. Las siguientes sugerencias le ayudaran a hacer su plan de emergencia propia en caso de inundación.

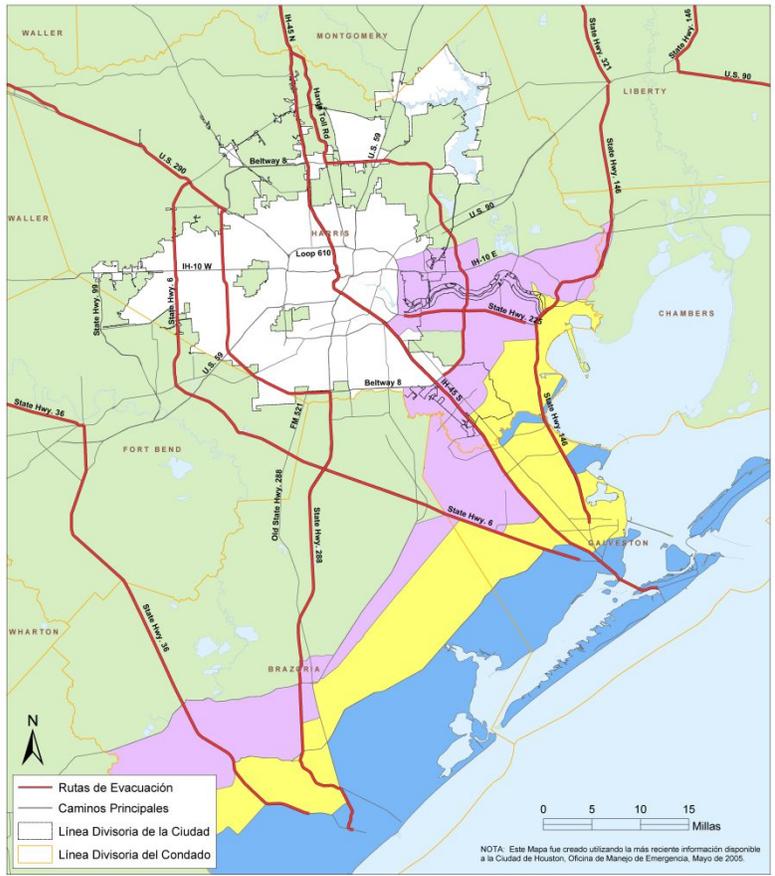
ANTES DE LA INUNDACIÓN

Entienda Los Términos de Alertas y Avisos de Inundación.

- ⇒ Alerta de Inundaciones: Inundación es posible.
- ⇒ Aviso de Inundaciones: Inundación esta ocurriendo o inminente.
- ⇒ Determine si su propiedad esta en peligro de inundación.
- ⇒ Compre una radio que tenga la estación meteorológica/tono alerta.
- ⇒ Tenga una caja de herramientas e incluya una radio con baterías extra, linterna, un botiquín de primeros auxilios y comida.
- ⇒ Aprenda como cortar su agua, gas y electricidad.
- ⇒ Considere comprar seguro de inundación.

DURANTE LLUVIAS FUERTES O SEVERAS

- ⇒ Escuche la radio y la televisión para la más reciente información.
- ⇒ Conozca que arroyos, ríos, canales de drenaje, que se pueden inundar en su área.
- ⇒ No se acerque a áreas que se inundan. No se puede saber lo hondo de la inundación.
- ⇒ No maneje en caminos inundados. No se puede saber lo hondo de la inundación ni la condición del camino.
- ⇒ Aprenda como y cuando se puede evacuar su área inmediata antes de que sea muy tarde.
- ⇒ Si se aconseja la evacuación, vayase inmediatamente.



Zonas y Rutas de Evacuación para Huracanes

Zonas de Evacuación

- Zona A - Categoría de Huracán 1-2
- Zona B - Categoría de Huracán 3
- Zona C - Categoría de Huracán 4-5

Escala de Saffir-Simpson

Categoría de Huracanes	Velocidades de Vientos (MPH)
1	74 - 95
2	96 - 110
3	111 - 130
4	131 - 155
5	más de 155

Información de Evacuación de Huracán.

Encuentre la ubicación de su hogar en el mapa y note la zona de la evacuación donde usted esta localizado. Si usted está en la Zona (A) Azul, prepare evacuar para todo categorías de huracanes. Si se encuentra en la Zona (B) Amarillo prepare evacuar para categoría 3, 4 o 5 de huracanes. Si usted vive en la Zona (C) Purpura, prepare evacuar para categoría 4 o 5 de huracanes.

Si usted vive cerca de una frontera de la zona de evacuación y no esta seguro en que zona de la evacuación se encuentra, es mejor asumir que usted está en la zona más cercana de la costa. Si usted vive en una casa rodante, en cualquiera de las tres zonas, prepare evacuar cuando amenaza un huracán.

Las rutas principales de la evacuación se destacan en color rojo en el mapa. Estas rutas les llevaran fuera del área de peligro inmediato y areas mas seguras y refugio hacia el interior. Cuando un huracán amenaza, escucha para instrucciones del funcionarios locales en cómo y cuando evacuar y seguir esas instrucciones.



NOTA: Este Mapa fue creado utilizando la más reciente información disponible a la Ciudad de Houston, Oficina de Manejo de Emergencia, Mayo de 2005.

DESPUES DE LA INUNDACIÓN

- ⇒ No se acerque a la inundación.
- ⇒ Este alerta de las áreas donde ha bajado el agua/inundación.
- ⇒ No se acerque las áreas donde los postes de electricidad han caído, o donde destrucción de propiedades ha ocurrido.
- ⇒ Este alerta de su salud propia y asuntos de la seguridad y el bienestar de su familia.
- ⇒ Continué escuchando la radio para la información mas reciente.
- ⇒ Llame a su agente de seguro los más pronto posibles.

TORNADOS



Los Tornados llegan con poco o sin aviso. Cada familia debe preparar un plan en caso que haya un tornado y debe designar un refugio seguro. Practique el plan con su familia.

Como Prepararse Para Un Tornado

- ✓ Comprenda los términos que se usan para describir los tornados.
 - ⇒ **Alerta de Tornado** - posibilidad de tornados.
 - ⇒ **Aviso de Tornado** - se ha visto un tornado, tome refugio.
 - ⇒ **Alerta de Tormentas Severas** - posibilidad de tormentas severas.
 - ⇒ **Aviso de Tormentas Severas** - ocurren tormentas severas.
- ✓ Compré una radio de onda corta, una radio de baterías y compré baterías extra.
- ✓ Tenga artículos de emergencia a la mano.
- ✓ Tome un inventario de sus posesiones.
- ✓ Mantenga papeles importantes en una caja de seguridad

QUE HACER DURANTE UN TORNADO

- ✓ Al saber que se ha visto un tornado, váyase inmediatamente a su refugio. No se acerque a ventanas, puertas, ni paredes exteriores.
 - ⇒ En una casa o edificio pequeño, váyase al sótano o a un cuarto del centro en el primer piso.
 - ⇒ En una escuela o asilo de ancianos, hospital, fabrica, o centro de comerciό, váyase a los corredores de la planta baja en el primer piso.
 - ⇒ En un **edificio alto**, váyase a un cuarto pequeño en el centro, o al corredor del piso mas bajo posible.
 - ⇒ Me tase debajo de un mueble pesado - mesa o escritorio.
 - ⇒ Use sus brazos para proteger la cabeza y el cuello.
 - ⇒ En una **casa de remolque** o **vehículo**, salga inmediatamente y váyase a una estructura sustancial - canal, barranco o alcantarilla. No trate de salirle adelante al tornado manejando rápido.
- ✓ Los refugios de tornados deben mantener los siguientes artículos:
 - ⇒ Lámpara de mano y baterías extra.
 - ⇒ Radio de baterías con la estación meteorológica.
 - ⇒ Botiquín de Primeros Auxilios.
 - ⇒ Comida y agua de emergencia
 - ⇒ Abrelatas (no eléctrico, manual).
 - ⇒ Medicinas esenciales.
 - ⇒ Dinero en efectivo y tarjetas de crédito
 - ⇒ Zapatos cerrados y fuertes.

QUE HACER DESPUES DE UN TORNADO

- ✓ Tenga cuidado de vidrios quebrados y líneas de electricidad caídas.
- ✓ Revise si hay heridos.
- ✓ Solamente mueva a las personas heridas seriamente, si están en peligro fatal.
- ✓ Use precaución para entrar a edificios dañados.

CALOR EN EL VERANO

Para las personas que viven en el sureste de Tejas, las altas temperaturas y la humedad no son extrañas. Los residentes deben estar listos para hacer frente a estas condiciones severas.

El ser humano tiene una línea de defensa para tratar con las altas temperaturas del verano - transpirar y evaporar el calor. Cuando el aire contiene mucha humedad, la evaporación es suprimida y el cuerpo tiene muchas dificultades tratando de enfriarse. Si nuestros cuerpos no son capaces de mantener la temperatura adecuada, pueden comenzar los calambres, retorcijones, agotamiento y ataques de corazón. Para poder ayudar a la población con la identificación del problema, se ha desarrollado un Índice de Temperaturas/Calor. Este Índice es una combinación de la temperatura y la humedad y es usado para describir “que alta es y cómo se siente la temperatura”. El valor del Índice es calculado considerando que la persona estuviera en un lugar ventilado y bajo la sombra. Prolongada exposición al Índice de temperaturas/Calor es considerado desde:

80 a 90 grados F: puede provocar fatiga

90 a 105 grados F: calambres, retorcijones, agotamiento ocurren y traen la posibilidad de ataques.

105 a 130 grados F: es cuando existen peligrosas y fatales condiciones.

Algunos consejos que le pueden ayudar a reducir los problemas de salud.

- Reduzca sus actividades físicas y trate de realizarlas temprano en la mañana o a las últimas horas de la tarde.
- Use ropa liviana y de colores claros.
- Beba mucha agua.
- Trate de estar en lugares con aire acondicionado.

Recuerde que los niños, ancianos y personas con enfermedades crónicas tienen más riesgo durante el período de temperaturas más altas. Además, no olvide que sus animales también pueden sucumbir por los defectos del calor excesivo. Asegurase que ellos también tengan suficiente agua para beber y un lugar de sombra para descansar.

TEMPERATURAS DEL INVIERNO

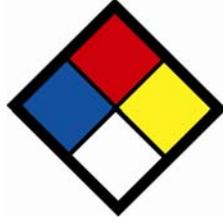
Generalmente Houston no tiene que enfrentarse a severas temperaturas en el invierno. Ocasionalmente quedamos sujetos a heladas o a temperaturas debajo del nivel de congelar. Estar preparados es la mejor manera de enfrentarse a las temperaturas y condiciones del invierno, cuando esto suceda en nuestra área. Algunas de las condiciones que el público puede enfrentar:

- **Tormentas de hielo/nieve** - pueden causar interrupción de los servicios eléctricos y de las comunicaciones, y contribuyen a crear peligrosas condiciones al manejar. Puentes, pasos elevados en las carreteras pueden ser cerrados por el hielo.
- **Temperaturas bajo el nivel de congelar** - acompañadas con los efectos del viento helado (pérdida del calor del cuerpo por la piel expuesta y combinada con los efectos del viento y el frío) las personas deben protegerse usando suficiente ropa adecuada, incluyendo gorras y guantes cuando estén afuera, para mantener el calor del cuerpo. No se olvide de las cuatro condiciones: **4 P's**. (**P**lants, **P**ets, **P**ipes, **P**eople); proteja las tuberías expuestas, personas, plantas y los animales.
- **Sistema de calefacción de la casa**: pérdida de vidas y daños a las casas son causados por incendios que aumentan durante el invierno, ocasionados por el uso inapropiado o malas condiciones del sistema de calefacción de los hogares (especialmente calentadores). Si es posible realice una inspección del sistema antes de comenzar el invierno para saber que está en buenas condiciones.
- **Su automóvil**: no se olvide de inspeccionar si su vehículo tiene suficiente líquido para evitar el congelamiento (anticongelante)

Otros términos que usted debe estar familiarizado:

- **Alerta de Tormenta de Invierno**: severas condiciones de frío son posibles en los próximos días (1 o 2)
- **Aviso de Tormentas de Invierno**: severas condiciones de frío han comenzado o están por comenzar.
- **Aviso de Precaución del Tiempo**: las condiciones de frío/invierno causarán mayores inconvenientes.

INCIDENTES DE MATERIALES PELIGROSOS



Materiales peligrosos son sustancias, que por su composición química, física o biológica, causan un riesgo potencial a la vida, salud, o propiedad. Peligros pueden existir durante la producción, almacenamiento, transporte, uso, o el desecho.

Lo Que Se Hace En Caso De Un Incidente De Materiales Peligrosos

- ✓ Si es testigo de un incidente de materiales peligrosos, llame al 911.
- ✓ Evite el sitio donde ocurrió el incidente para disminuir el riesgo de contaminación.
- ✓ Si esta afuera durante el incidente, trate de estar fuera de la corriente del agua, en lugares elevados, y fuera de la dirección del viento.
- ✓ Si esta en un vehículo, cierre las ventanas y apague la ventilación.
- ✓ **Consejos Para Su Seguridad**
 - ⇒ Siga las instrucciones de las autoridades de emergencia.
 - ⇒ Cierre todas las entradas, puertas y ventanas, para reducir el riesgo de que entren vapores tóxicos en su casa.
 - ⇒ Apague todos los sistemas de ventilación.
 - ⇒ Cierre el sistema de ventilación de la chimenea.
 - ⇒ Rellenar espacios alrededor de las unidades de aire acondicionado, ventilador de cocina o secadora de ropa, para cubrir los espacios donde el aire pueda entrar.
 - ⇒ Cierre todas las puertas interiores.
 - ⇒ Si avisan que puede haber una explosión afuera, cierre las cortinas y mantengas lejos de las ventanas para evitar heridas con vidrios quebrados.
 - ⇒ Mantengas en áreas interiores y protegidas del edificio donde los vapores tóxicos son reducidos.
 - ⇒ Escuche noticias para recibir instrucciones.

- ✓ **Si recomiendan evacuación, hágalo inmediatamente.**
 - ⇒ Escuche la radio de baterías para recibir instrucciones.
 - ⇒ Si hay tiempo, cierre todas las ventanas, apague los sistemas de ventilación para reducir contaminación.
 - ⇒ Use las rutas recomendadas por las autoridades para viajar
- ✓ Evite contacto con los materiales líquidos y vapores o depósitos químicos y sólidos condensados.
- ✓ No coma comida ni tome agua que pueda haber sido contaminada.

QUE SE DEBE HACER DESPUES DE UN INCIDENTE

- ✓ No regrese a su casa hasta que las autoridades digan que es seguro y no hay peligro.
- ✓ Cuando vuelva a la casa, abra las ventanas, puertas y prenda los ventiladores/abanicos, para que la casa se ventile.
- ✓ Si una persona u objeto ha sido expuesto a peligrosos productos químicos, siga las siguientes instrucciones:
 - ⇒ Siga las instrucciones para descontaminar, ordenadas por las autoridades.
 - ⇒ Busque asistencia médica si usted cree que los síntomas están relacionados con los materiales químicos peligrosos.
 - ⇒ Si la asistencia médica no es disponible inmediatamente y usted puede estar contaminado, quitase su ropa, báñese y póngase ropa limpia. Busque ayuda medica lo mas pronto posible.
 - ⇒ Ponga la ropa sucia y contaminada en una bolsa, cierre y busque la manera apropiada de disposición de ella.
- ✓ Pregunte a las autoridades locales como limpiar su propiedad y terreno.



AMENAZAS BIOLÓGICAS

Un ataque biológico es la acta intencional de soltar microbios u otras sustancias biológicas que pueden causar enfermedad. Muchos agentes deben ser inhalados, entran por una herida en la piel o son consumidos para hacerle enfermo. Algunos agentes biológicos, tal como el ántrax, no es enfermedad contagiosa. Otros como, el virus de viruela, pueden resultar en enfermedades que usted puede contagiarse de otras personas.

Si Hay una Amenaza Biológica

Diferente de una explosión, un ataque biológico puede o no ser inmediatamente obvio. Mientras es posible que usted vea los signos de un ataque biológico, como era a veces el caso con los correos del ántrax, es quizás más probable que trabajadores locales de asistencia médica informen una pauta de la enfermedad excepcional o habrá una onda de enfermos que buscan la atención medica de emergencia. Usted aprenderá probablemente del peligro por la radio de emergencia o la televisión, o alguna otra señal utilizada en su comunidad. Usted quizás obtenga una llamada telefónica o trabajadores de respuesta de emergencia vendrán a su puerta. En caso de un ataque biológico, oficiales de salud publico, quizás no puedan proveer información en lo que usted debe hacer inmediatamente. Se tomará tiempo para determinar exactamente lo que la enfermedad es, cómo se debe tratar, y quien corre peligro. Sin embargo, usted debe ver la televisión, escuche la radio, o verifique en el Internet para noticias oficiales, inclusive lo siguiente:

- ¿Está usted en un grupo o área que las autoridades consideran en peligro?
- ¿Qué son los signos y los síntomas de la enfermedad?
- ¿Se distribuyen medicinas o vacunas?
- ¿Dónde? ¿Quién los debe obtener?
- ¿Dónde debe buscar el cuidado médico de emergencia si usted se enferma?



AMENAZAS QUÍMICAS

Un ataque químico es el acta intencional de soltar un gas tóxico, en líquido o en sólido pueden envenenar a personas y el ambiente.

Los Signos Posibles de la Amenaza Química

- Personas que sufren de ojos llorosos, retorciéndose, estrangulándose, problema respiratorio o pierden coordinación.
- Pájaros enfermos o muertos, peces o animales pequeños son también causa para sospechar.

Si Usted Ve los Signos del Ataque Química: Encuentre aire limpio rápidamente

- Trate de definir inmediatamente el área impresionada o de donde viene la sustancia química, si es posible.
- Tome la acción inmediata para huir.
- Si la sustancia química está dentro de un edificio donde usted esta, sal del edificio sin pasar por el área contaminada, si es posible.
- Si usted no puede salir del edificio o encuentra aire limpio sin pasar por el área donde usted ve los signos de un ataque químico, será preferible moverse lo más lejos posible y refugiarse en ese lugar.
- Si usted esta afuera, decide rápidamente la manera más rápida de encontrar aire limpio. Considere si usted puede salir del área o si debe entrar a los edificios más cercanos y refugiarse en ese lugar.

Si Usted Piensa Que Ha Sido Expuesto a Una Sustancia Química

Si sus ojos están llorosos, la piel le pica y tiene problemas de respiración, puede haber sido expuesto a una sustancia química.

- Si piensa que ha sido expuesto a una sustancia química, quitase su ropa inmediatamente y lavase.
- Busque una manguera, fuente de agua o origen de agua y lavase con jabón si es posible.



EXPLOSIÓN NUCLEAR

Una explosión nuclear es una explosión con la luz y el calor intenso, una onda de presión que daña con materia radioactiva y es esparcida, puede contaminar el aire, superficies de agua por millas. Durante un incidente nuclear, es importante evitar material radioactivo, si es posible. Mientras expertos pueden predecir en este momento que un ataque nuclear es menos probable que otros tipos, terrorismo por su naturaleza es imprevisible.



LA RADIACIÓN

Una amenaza de la radiación, se refirió comúnmente a como una "bomba manchada" (Dirty Bomb) o "dispositivo radiológico de dispersión" (RDD), es el uso de explosivos comunes de esparcir las materias radioactivas sobre una área dirigida. No es una explosión nuclear. Mientras la explosión será inmediatamente obvia, la presencia de la radiación no será definida claramente hasta que el personal entrenado con el equipo especializado estén en la escena. Con cualquier radiación, usted debe tratar de limitar la exposición. Es importante evitar la respiración de polvo radiológico que se puede liberar en el aire.



MATERIAS RADIOACTIVAS

Las materias radioactivas están en el uso diario en las industrias médicas e industriales y son transportadas en una base regular en coche y camión por la ciudad.

NUMEROS DE TELEFONO UTIL

Ciudad de Houston	(713) 247-1000
Oficina de Administración de Emergencia	(713) 884-4500
Fax	(713) 884-4545
El Dispositivo de Telecomunicación Para Personas con Dificultad de Oír (TDD)	(713) 884-4518
Respuesta de no-emergencia	311
Oficina de Asistencia del Alcalde	(713) 247-2907
Departamento de Policía	(713) 884-3131
Departamento de Bomberos	(713) 247-5000
Harris County	
Oficina de Administración de Emergencia	(713) 881-3100
Autoridad Metropolitana de Tránsito	(713) 739-4000
Policía de METRO (224-COPS)	(713) 224-2677
METRO Lift	(713) 225-0119
Centro de Asistencia de METRO	(713) 658-0180
Asistencia de Automovilista de Servicio	(Llame a MAP) (713) 225-5627
El Estado de Tejas	
El Departamento de Tejas de Seguridad Pública	(281) 517-1300
El Departamento de Tejas de Transporte	(713) 802-5000
Información de las condiciones y las Cerraduras de caminos.	(713) 802-5074
La Comisión de Tejas de la Calidad Ambiental (TCEQ)	(713) 767-3500
Agencias de Servicio	
Cruz Roja Americana, de la área de Houston	(713) 526-8300
Números de noche y el fin de semana	(713) 526-8300
Ejército de Salvación	(713) 752-0677
United Way del Golfo de Tejas	(713) 685-2300
Referencia de Información	211
Agencias Federales	
Servicio Meteorológico Nacional (NWS)	(281) 337-5074
Grabación Marina de Información	(281) 337-7895
EEUU Costean la Oficina Guardia- Seguridad de Marina	(713) 671-5100